

编者按 在运动场上,总有一群老年运动达人,他们手持兜球奋力投掷,动作干脆利落;舞动柔力球,划出优美弧线;随着音乐舒展身姿做操,一招一式尽显从容,他们用活力诠释热爱,展示着浙江全民健身热潮下,老年人积极向上、健康乐观的生活风貌。

运动场上的常青树 用活力诠释热爱

桐乡这场比赛 “银发”快乐兜球

6月30日,桐乡市河山镇华台村的文化礼堂里热闹非凡,来自全市的24支代表队共122名兜球爱好者齐聚于此,参加2025年桐乡市第六届老年人运动会农村兜球比赛。“平时忙着农活,闲暇时间来运动一下挺开心的。”

比赛现场,24支代表队被分为4个小组,按照6.5米抛投、7.5米抛投以及30秒快投的顺序展开角逐。选手们双脚稳扎,屏息凝神,瞄准、抛球,动作一气呵成。“倪顺田,12分!”首轮6.5米抛投中,来自大麻镇大麻社区的倪

顺田发挥出色,12投11中,离满分14分仅一球之遥。面对其他参赛选手的请教,他讲解道:“投的时候高度不要太高,也不要太低,力度控制好,就会越投越准。”

兜球运动于2015年引进桐乡市,因其简单易学、参与感强,越来越受到老年人的喜爱。兜球选手需通过抛投,将小球送入一定距离外装有挡板的网框,比赛难度可随着距离增加而提升。“虽然要把球投进网不容易,但很有参与感。”河山镇华台村的姚林仙第一次参加兜球比赛,

便沉浸其中,在她看来,这项运动强度不大,却能很好锻炼全身。最终,濮院镇星旗村代表队以114分位列总得分第一,总得分前8的代表队荣获团体金奖。

桐乡市老年体育协会相关负责人表示,本次比赛也是第六届老年人运动会的18个项目之一,接下来运动会还将陆续开展乒乓球、排舞等8个项目的角逐。“希望通过这些赛事,为全市老年朋友搭建展示风采的舞台,也带动更多老年人加入全民健身行列。”

(通讯员 陈鑫)

当婺韵广播操 遇上“银龄天团”

当婺剧的水袖弧度化作运动健身的挥臂,当戏腔节拍融入广播体操的律动,一场传统与现代交融的体育文化盛宴在东阳市城东街道单良村精彩上演……日前,东阳市老年人体育协会把婺韵广播体操比赛作为第八届老年运动会一个重要项目,为婺韵广播体操爱好者搭建了一个展示风采、交流技艺的平台。

当天,单良村大礼堂吸引了来自各乡镇街道的10支代表队、共计156名老年运动员。作为东阳市老年人体育协会2025年重点打造的特色赛事,以“弘扬婺剧文化,畅享健康生活”为主题,旨在通过体育赛事的形式推动非物质文化遗产的活态传承。

婺韵广播操是东阳老年人体育活动的创新,将本土的婺剧文化与全民健身有机结合,既满足了老年人科学健身的需求,又为传承了优秀传统文化。

来自吴宁街道的代表队带来的自选套路表演尤为引人注目。他们在规定动作的基础上,巧妙融入了婺剧花旦的水袖动作和武生的亮相姿势,编排新颖独特。领操的张阿姨今年65岁,她兴奋地说:“我们练习婺韵广播操已经3年多了,不仅身体越来越硬朗,还能在表演中过一把‘戏瘾’。今天能在这么大的舞台上展示,大家都特别开心。”

作为拥有“全国老年气排球之乡”“全国老年太极拳之乡”等4块国字号老年体育项目品牌的县市,东阳市老年人体育协会一直致力于推动老年体育事业的多元化发展。协会目前已创立了10个体育项目专委会,构建了覆盖全市的老年体育活动网络。本次婺韵广播操比赛的成功举办,正是协会在“体艺融合”方面的又一次创新尝试。

协会主席许克宁介绍说:“我们希望通过举办这样的特色赛事,让更多老年人认识到,健身不仅是身体的锻炼,也可以是精神的享受。婺韵广播操就是很好的载体,它让老年人在运动中感受传统文化的魅力,实现健身与养心的双重效果。”

(通讯员 张宇)

开合有致

6月28日,在绍兴市越城府山公园晨练广场,绍兴武协陈氏太极拳研究会100多位名拳师展演了十八式太极拳、三十六式太极刀,四十九式太极剑等12个节目。

通讯员 冯建华 斯学钦

活力健身球 运动达人来充电

盛夏初临,绍兴市上虞区健身中心篮球馆涌动着别样的活力与激情。6月28日,上虞区第十四届运动会老年部健身球操(表演)比赛在此举行,19支代表队的130余名运动员,以饱满的热情和精湛的技艺跳出了上虞区老年人的风采和友谊。

赛场上,老年选手们身着整齐靓丽的服装,伴随着动感欢快的音乐,手持健身球,动作整齐划一、刚柔并济,将健身球操省编套路《打靶归来》演绎得淋漓尽致,赢得现场观众阵阵掌声。

“我们手中的健身球,是老

年人们追求健康、享受生活的‘钥匙’。”老年大学一组拿到了大众组一等奖,队员沈幼琴说,健身球轻轻敲打着身体的不同穴位,可以达到舒筋活血,强身健体的功效,“当时我刚退休,朋友推荐我去学习健身球,我就到老年大学报名学习,这一练就是5年。”

另一位有着10多年健身球练习经验的奶奶感慨地说:“健身球操的习练让我一直保持着良好的身体状态。”值得一提的是,健身球操的适应性非常强,无论是初学者还是资深爱好者,都能在其中找到适合自己

的动作和难度。这种包容性使得越来越多的老年人愿意尝试并坚持这项运动。他们不再受限于场地和时间,无论是在家中、公园还是健身房,都能随时随地进行演练,享受健身球操带来的乐趣。

其实,健身球操的益处远不止于此。健身球操作作为一种社交活动,为老年人提供了一个结识新朋友、分享健身乐趣的平台。本次比赛的举办,为上虞区老年健身爱好者搭建了展示与交流的平台,助推动上虞区老年人体育事业的发展。

(通讯员 丁巧英)

